

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan faktor utama untuk mendorong perkembangan olahraga dalam mencapai prestasi yang tinggi. Melihat begitu pentingnya peranan olahraga dalam peningkatan kualitas manusia, maka sebagai orang yang berkecimpung dalam bidang olahraga, bagaimana turut memikirkan dan mencari jalan untuk pengembangan olahraga Indonesia. Sebagai guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan melalui pengajaran yang terencana dengan menggunakan metode-metode yang efektif dan efisien agar tujuan yang diharapkan akan tercapai.

Dewasa ini bangsa Indonesia sedang giat-giatnya menjalankan program olahraga yang telah dicanangkan lewat rencana pembangunan nasional, sehingga sebagai tenaga-tenaga yang mempunyai tanggung jawab dalam bidang ini diharapkan dapat berperan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang berguna bagi kemajuan dunia pendidikan jasmani dan olahraga.

Menyadari bahwa begitu pentingnya peranan olahraga dalam peningkatan sumber daya manusia, maka pemerintah melalui Menteri Pemuda dan Olahraga telah mengeluarkan panji olahraga nasional yaitu: Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Dalam merealisasikan program pemerintah tersebut, diperlukan keterlibatan dari seluruh anggota masyarakat dalam pelaksanaannya, apalagi bagi para Pembina, pelatih serta guru olahraga, maupun orang-orang yang bergerak di bidang olahraga yang merupakan ujung tombak dalam penerapannya.

Dalam dunia olahraga banyak faktor yang turut mempengaruhi terwujudnya tujuan yang diharapkan antara lain: sarana dan prasarana olahraga, tenaga penggerak olahraga, yang di dalamnya pendekatan ilmiah dalam olahraga serta cara ataupun metode yang tepat di samping unsur-unsur penunjang lainnya.

Salah satu tujuan dalam pembinaan olahraga adalah prestasi. Prestasi merupakan masalah yang kompleks, karena berprestasi dalam olahraga adalah salah satu usaha untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Untuk mewujudkan prestasi tentunya bukanlah hal yang mudah, karena banyak faktor yang turut mempengaruhi. Hal-hal yang perlu diperhatikan antaranya unsur kondisi fisik.

Unsur-unsur kondisi fisik adalah: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan, kecepatan reaksi, dan tenaga ledak otot. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam latihan Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan fungsional dan sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Atletik adalah cabang olahraga tertua yang merupakan induk olahraga. Oleh sebab itu atletik dijuluki dengan "*mother of sport*". Karena cabang olahraga atletik mencakup gerak gerik fundamental dari semua cabang olahraga lainnya seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Ditinjau dari sejarahnya, Atletik berasal dari bahasa Yunani "*Athlon*" yang berarti kontes. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama 776 SM. Di Indonesia Atletik dipertandingkan pada PON ke 1 di Solo tahun 1948. Induk organisasi Atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Olahraga ini telah dikenal oleh bangsa primitive zaman dahulu. Beda halnya dengan manusia saat ini yang melakukan olahraga untuk kesehatan jasmani, meningkatkan prestasi, dan rekreasi. Bangsa primitive melakukan gerakan lari, lompat, lempar semata untuk memperjuangkan diri dalam melangsungkan kehidupannya. Kebiasaan mereka dalam berpindah-pindah saat itu membutuhkan tenaga untuk bisa berjalan dalam waktu yang lama, berlari dengan cepat jika dikejar musuh, mengejar binatang untuk diburu, dapat melompat dan melempar dengan baik. Jika kurang terampil melakukan hal ini maka mereka pun akan mati bahkan menjadi santapan bagi makhluk lainnya. Jadi sejak zaman prasejarah disadari bahwa banyaknya manfaat atletik dalam kehidupan sehari-hari.

Lain halnya dengan zaman sekarang, olahraga saat ini lebih digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mencapai sebuah prestasi. Pentingnya olahraga atletik kemungkinan belum disadari oleh sebagian besar masyarakat dapat dilihat pada keseharian mereka yang lebih memilih olahraga bentuk permainan seperti; sepak bola, bola voli, bola basket, dll yang dianggap lebih menyenangkan. Padahal jika dibandingkan dengan olahraga atletik, siapapun yang memperoleh prestasi dalam setiap nomor yang diperlombakan akan merasakan kesenangan dan kenikmatan tersendiri.

Adapun nomor-nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Atletik adalah: 1). Lari; Lari jarak pendek (*sprint*) : 100 m, 200 m, 400 m, 100 m gawang, 200 m gawang, 400 m gawang, 4 × 100 m estafet, dan 4 × 400 m estafet, Lari jarak menengah (*middle distance run*) : 800 m, 1.500 m, dan 3.000 m, Lari jarak jauh (*long distance run*) : 5.000 m dan 10.000 m, Lari maraton : 42.195 km. 2). Lompat; Lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan lompat jangkit.3). Lempar/Tolak; lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil.

Nomor tolak peluru merupakan objek penelitian penulis yang dijadikan bahan observasi pada pelaksanaan PPL di SMP Negeri I Telaga. Tolak peluru masuk dalam nomor atletik lempar. Prinsip utama tolak peluru yaitu menolakkan peluru sejauh-jauhnya maka dalam melakukan tolak peluru ini harus memiliki kekuatan/tenaga yang kuat agar mampu menolak sejauh mungkin. Untuk itu, perlu dilakukan latihan peningkatan komponen fisik agar dapat menunjang tolakan tersebut. Pada kenyataannya sesuai dengan hasil observasi peneliti pada olahraga ini, sarana dan prasarana sudah cukup lengkap. Dan sangat mendukung untuk peningkatan prestasi atletik.

Dengan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan dapat menciptakan atlet-atlet muda yang berprestasi. Namun, minat dari siswa pada olahraga ini masih terbilang sangat minim. Oleh sebab itu, perlu adanya pembaharuan program yang mesti dilakukan baik oleh pihak sekolah, guru olahraga, maupun pelatih.

Dari pemantauan hasil tolakkan pada saat pembelajaran Atletik dalam materi tolak peluru, kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan terutama kekuatan lengannya. Pada tolak peluru anggota tubuh yang sangat berperan adalah

lengan. Karena lenganlah yang digunakan untuk menolak. Kekuatan lengan saat mendorong dapat mempengaruhi hasil lemparan. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa diatas perlu dicarikan solusi yang tepat. Terutama untuk meningkatkan kemampuan lengan dalam menolakkan pelurunya.

Selain itu, penguasaan teknik dasar juga perlu diperhatikan karena tenaga yang besar dan kuat tidak menjamin prestasi yang maksimal. Olehnya, dibutuhkan latihan secara bertahap untuk menyelaraskan gerakan dasar dan kemampuan fisik agar terciptanya automatisasi gerakan yang terbentuk dan dapat mempengaruhi hasil tolakan. Unsur komponen fisik sangat penting untuk setiap cabang olahraga.

Komponen fisik ini antara lain: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, kelentukan dll. Sedangkan pada olahraga tolak peluru semua komponen ini dibutuhkan namun, komponen fisik yang dominan dan memerlukan perhatian khusus yaitu pada kekuatan dan daya ledak/*power*. Untuk kepentingan penelitian, penulis lebih mengkhususkan pada latihan *dumbell overhead extention* dan *dumbell fly* yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang mengerakan tenaga untuk mengatasi suatu tahanan. Dalam tolak peluru kekuatan otot lengan diperlukan agar dapat menolakkan peluru sejauh mungkin. Berdasarkan uraian singkat tersebut maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu: Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Overhead Extention* dan *Latihan Dumbell Fly* Terhadap Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam latar belakang diatas telah diuraikan secara singkat mengenai realita perkembangan atletik sampai pada hubungan kemampuan tolak peluru dengan siswa. Oleh sebab itu, diidentifikasi masalahnya yaitu:

1. Apakah kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa SMP Negeri I Telaga dipengaruhi oleh tidak adanya kekuatan otot lengan?
2. Apakah latihan *dumbell* dapat meningkatkan kekuatan lengan siswa?

3. Apakah melalui latihan *Dumbbell Overhead Extention* dan *Latihan Dumbbell Fly* kemampuan hasil tolak peluru siswa SMP Negeri I Telaga akan meningkat?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah diatas yaitu:

1. Apakah latihan dumbbell overhead extention dapat memingkatkan hasil tolak peluru?
2. Apakah latihan dumbbell fly dapat meningkatkan kemampuan hasil tolak peluru?
3. Apakah ada perbedaan latihan dumbbell overhead extention dan latihan dumbbell fly terhadap peningkatan tolak peluru?

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

- ❖ Penelitian ini bertujuan untuk:
- ❖ Meningkatkan kemampuan hasil tolak peluru siswa SMP Negeri I Telaga.
- ❖ Meneliti seberapa jauhnya pengaruh yang diberikan oleh latihan dumbbell terhadap kemampuan tolak peluru.
- ❖ Menambah pengetahuan siswa terutama dalam hal meningkatkan prestasi olahraga atletik terutama tolak peluru.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- Siswa mendapat tambahan pengalaman latihan
- Jika penelitian ini berhasil maka prestasi akan meningkat sehingga manfaatnya akan dapat dirasakan oleh siswa itu sendiri, peneliti, dan sekolah
- Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi pada penelitian berikutnya.